

# Laufergebnisse

## 2012

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
22.01.2012	Winterlaufserie Köln-Porz	10 km	00:52:01 h	<a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>
05.02.2012	Winterlaufserie Köln-Porz	15 km	01:19:19 h	

## 2011

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
13.02.2011	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	10 km	00:52:43 h	<a href="http://www.tuskoeln.de">www.tuskoeln.de</a>
11.09.2011	DKV Brückenlauf	15,4 km	01:21:18 h	<a href="http://www.asv-koeln.de">www.asv-koeln.de</a>
18.09.2011	Rund um den Fühlinger See	HM	01:51:33 h	<a href="http://www.lg80.de">www.lg80.de</a>
02.10.2011	6.Sparkassen Halbmarathon	HM	01:52:05 h	<a href="http://www.koeln-marathon.de">www.koeln-marathon.de</a>

## 2010

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
24.01.2010	Winterlaufserie Köln-Porz	10 km	00:50:59 h	<a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>
07.02.2010	Winterlaufserie Köln-Porz	15 km	01:20:07 h	
21.02.2010	Winterlaufserie Köln-Porz	HM	01:58:12 h	
28.02.2010	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	HM	01:55:08 h	<a href="http://www.tuskoeln.de">www.tuskoeln.de</a>
09.05.2010	Rund um den Otto Maigler See	HM	01:55:58 h	<a href="http://www.volkslauf-huerth.de">www.volkslauf-huerth.de</a>
13.06.2010	EVL-HalbMarathon Leverkusen	HM	01:53:08 h	<a href="http://www.leverkusen-halbmarathon.de">www.leverkusen-halbmarathon.de</a>
07.08.2010	GAG ½ Marathon	HM	01:51:00 h	<a href="http://www.gag-halbmarathon.de">www.gag-halbmarathon.de</a>
12.09.2010	DKV Brückenlauf	15,4 km	01:19:20 h	<a href="http://www.asv-koeln.de">www.asv-koeln.de</a>
03.10.2010	5.Sparkassen Halbmarathon	HM	01:53:28 h	<a href="http://www.koeln-marathon.de">www.koeln-marathon.de</a>

## 2009

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
25.01.2009	Winterlaufserie Köln-Porz	10 km	00:51:17 h	<a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>
01.02.2009	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	10 km	00:50:47 h	<a href="http://www.tuskoeln.de">www.tuskoeln.de</a>
08.02.2009	Winterlaufserie Köln-Porz	15 km	01:18:55 h	
15.02.2009	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	15 km	01:17:54 h	
01.03.2009	Winterlaufserie Köln-Porz	HM	01:56:23 h	
07.03.2009	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	HM	01:53:22 h	
10.05.2009	Rund um den Otto Maigler See	HM	01:55:10 h	<a href="http://www.volkslauf-huerth.de">www.volkslauf-huerth.de</a>
07.06.2009	EVL-HalbMarathon Leverkusen	HM	01:51:12 h	<a href="http://www.leverkusen-halbmarathon.de">www.leverkusen-halbmarathon.de</a>
09.08.2009	4. GAG Erlebnis-Halbmarathon	HM	01:50:02 h	<a href="http://www.erlebnis-halbmarathon.de">www.erlebnis-halbmarathon.de</a>
13.09.2009	DKV Brückenlauf	15,4 km	01:17:36 h	<a href="http://www.asv-koeln.de">www.asv-koeln.de</a>
04.10.2009	4.Sparkassen Halbmarathon	HM	01:51:38 h	<a href="http://www.koeln-marathon.de">www.koeln-marathon.de</a>

## 2008

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
13.01.2008	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	10 km	00:53:11 h	<a href="http://www.tuskoeln.de">www.tuskoeln.de</a>
20.01.2008	Winterlaufserie Köln-Porz	10 km	00:53:00 h	<a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>
27.01.2008	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	15 km	01:21:09 h	
10.02.2008	Winterlaufserie Köln-Porz	15 km	01:19:43 h	
17.02.2008	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	HM	01:56:41 h	
24.02.2008	Winterlaufserie Köln-Porz	HM	01:57:24 h	
11.05.2008	Rund um den Otto Maigler See	HM	02:00:06 h	<a href="http://www.volkslauf-huerth.de">www.volkslauf-huerth.de</a>
08.06.2008	EVL-HalbMarathon Leverkusen	HM	01:52:23 h	<a href="http://www.leverkusen-halbmarathon.de">www.leverkusen-halbmarathon.de</a>

10.08.2008	3. GAG Erlebnis-Halbmarathon	HM	01:53:42 h	<a href="http://www.erlebnis-halbmarathon.de">www.erlebnis-halbmarathon.de</a>
05.10.2008	3. Sparkassen Halbmarathon	HM	01:50:09 h	<a href="http://www.koeln-marathon.de">www.koeln-marathon.de</a>

## 2007

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
14.01.2007	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	10 km	00:51:47 h	<a href="http://www.tuskoeln.de">www.tuskoeln.de</a>
21.01.2007	Winterlaufserie Köln-Porz	10 km	00:52:40 h	<a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>
28.01.2007	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	10 km	00:53:53 h	
04.02.2007	Winterlaufserie Köln-Porz	15 km	01:21:42 h	
25.02.2007	Winterlaufserie Köln-Porz	HM	02:01:01 h	
11.03.2007	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	10 km	00:52:42 h	
10.06.2007	EVL-HalbMarathon Leverkusen	HM	01:55:45 h	<a href="http://www.leverkusen-halbmarathon.de">www.leverkusen-halbmarathon.de</a>
12.08.2007	2. GAG Erlebnis-Halbmarathon	HM	01:55:08 h	<a href="http://www.erlebnis-halbmarathon.de">www.erlebnis-halbmarathon.de</a>
07.10.2007	2. Sparkassen Halbmarathon	HM	01:47:14 h	<a href="http://www.koeln-marathon.de">www.koeln-marathon.de</a>

## 2006

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
15.01.2006	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	10 km	00:57:34 h	<a href="http://www.tuskoeln.de">www.tuskoeln.de</a>
22.01.2006	Winterlaufserie Köln-Porz	10 km	00:56:31 h	<a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>
29.01.2006	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	15 km	01:27:11 h	
05.02.2006	Winterlaufserie Köln-Porz	15 km	01:29:42 h	
12.02.2006	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	HM	02:10:07 h	
19.02.2006	Winterlaufserie Köln-Porz	HM	02:08:50 h	
11.06.2006	EVL-HalbMarathon Leverkusen	HM	02:06:09 h	<a href="http://www.leverkusen-halbmarathon.de">www.leverkusen-halbmarathon.de</a>
13.08.2006	1. GAG Erlebnis-Halbmarathon	HM	01:54:02 h	<a href="http://www.erlebnis-halbmarathon.de">www.erlebnis-halbmarathon.de</a>
10.09.2006	DKV Brückenlauf	15,2 km	01:22:24 h	<a href="http://www.asv-koeln.de">www.asv-koeln.de</a>
17.09.2006	Rund um den Fühlinger See	HM	01:59:08 h	<a href="http://www.llg80.de">www.llg80.de</a>
08.10.2006	1. Sparkassen Halbmarathon	HM	01:53:57 h	<a href="http://www.koeln-marathon.de">www.koeln-marathon.de</a>

## 2005

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
23.01.2005	Winterlaufserie Köln-Porz	10 km	00:53:32 h	<a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>
06.02.2005	Winterlaufserie Köln-Porz	15 km	01:27:19 h	
20.02.2005	Winterlaufserie Köln-Porz	HM	02:17:01 h	
27.02.2005	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	HM	02:09:43 h	<a href="http://www.tuskoeln.de">www.tuskoeln.de</a>
17.04.2005	Rund um Zündorf	HM	02:04:58 h	<a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>
24.04.2005	Residenzlauf Würzburg	10 km	00:58:34 h	<a href="http://www.residenzlauf.de">www.residenzlauf.de</a>
05.06.2005	SportScheck Stadtlauf Köln	10 km	00:55:05 h	
12.06.2005	EVL-HalbMarathon Leverkusen	HM	01:59:07 h	<a href="http://www.leverkusen-halbmarathon.de">www.leverkusen-halbmarathon.de</a>
25.09.2005	DKV Brückenlauf	16,7 km	01:41:14 h	<a href="http://www.asv-koeln.de">www.asv-koeln.de</a>

## 2004

Datum	Veranstaltung	Distanz	Ergebnis	Link
18.01.2004	Winterlaufserie Köln-Porz	10 km	00:58:20 h	<a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>
25.01.2004	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	10 km	00:56:53 h	<a href="http://www.tuskoeln.de">www.tuskoeln.de</a>
08.02.2004	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	15 km	01:30:25 h	
15.02.2004	Winterlaufserie Köln-Porz	HM	02:14:29 h	
29.02.2004	Winterlaufserie TuS Köln rrh.	HM	02:09:16 h	
18.04.2004	Rund um Zündorf	HM	02:00:58 h	<a href="http://www.helmuturbach.de">www.helmuturbach.de</a>
25.04.2004	Residenzlauf Würzburg	10 km	00:55:56 h	<a href="http://www.residenzlauf.de">www.residenzlauf.de</a>
16.05.2004	Rund um den Otto Maigler See	HM	02:05:43 h	<a href="http://www.volkslauf-huerth.de">www.volkslauf-huerth.de</a>

13.06.2004	EVL-HalbMarathon Leverkusen	HM	01:59:53 h	<a href="http://www.leverkusen-halbmarathon.de">www.leverkusen-halbmarathon.de</a>
26.09.2004	DKV Brückenlauf	16,7 km	01:31:19 h	<a href="http://www.asv-koeln.de">www.asv-koeln.de</a>
03.10.2004	Rund um den Fühlinger See	HM	02:00:16 h	<a href="http://www.llg80.de">www.llg80.de</a>
31.12.2004	Heide Sylvesterlauf	10 km	00:53:42 h	<a href="http://www.tuskoeln.de">www.tuskoeln.de</a>

## 2003

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Distanz</b>	<b>Ergebnis</b>	<b>Link</b>
14.09.2003	DKV Brückenlauf	16,7 km	01:41:52 h	<a href="http://www.asv-koeln.de">www.asv-koeln.de</a>